ગ્રામમંડળ પત્રિકા નં. ૮

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય માહિતી

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ॥

બે પૈસા

પ્રકાશક:—દયાશંકર ભાઇશંકર શુક્લ
મંત્રી, સેવામંડળ—સુરત

મુદ્રક—ભાઈલાલભાઈ ઝવેરભાઇ પટેલ

મુદ્રણસ્થાન—'નવયુગ' મુદ્રણાલય—સુરત

સેવામંડળ તરફથી મળતું સાહિત્ય

નામ	કિંમત પૈસા
૧ ડૉ. ટાગોરનો વિદ્યાર્થી જગતને સંદેશ	૨
૨ ધ્રુવપત્રિકા	૧
૩ શ્રમણ નારદ અને મધની સેવાવૃત્તિ	૨
૪ કસોટી	૧
૫ ભાવના	૧
૬ જગતના યુવકોને સંદેશ	૧
૭ આપણા તહેવારોની ઉત્પત્તિ	૪
૮ આરોગ્ય વિષે સામાન્ય માહિતી	૨
૯ સુખી જીંદગીનો નકશો	૨
૧૦ વિચારો અને જીવનમાં ઉતારો	૨
૧૧ નાનો મુદ્રાલેખ	૧
૧૨ બાળકોની ઉન્નતિ માટે જરૂર ધ્યાનમાં રાખો	૧
૧૩ શ્રી પત્રિકા [illegible]	૬
૧૪ નર્મદ	૬

ઉપરનું સાહિત્ય મળવાનું સ્થળ —

મંત્રીઓ, સેવામંડળ—સુરત
ઠે. સોનીફળીઆ—સુરત

પ્રથમાવૃત્તિ નકલ ૨૦૦૦

" कर भला होगा भला ।

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય માહિતી

રોગ વળગવાનાં કારણો

प्रसंगाद्गात्रसंस्पर्शात् निश्वासात् सहभोजनात् ।
सहशय्यासनाद्यानात् वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥
कुष्ठं ज्वरश्च शोषश्च नेत्राभिष्यंद एव च ।
औपसर्गिकरोगाश्च संक्रामन्ते नरान्नरम् ॥

[સુશ્રુત સંહિતા]

ભાવાર્થ: સ્ત્રી પુરૂષના પરસ્પર સંગથી [પરમિયો, ગરમી, પ્રદર વગેરે] શરીરને અડકવાથી [ખરજ વગેરે] પેટમાંનો ગંદો વાયુ લાગવાથી [મોટી ઉધરસ વગેરે], એઠું ખાવાથી [ઉધરસ વગેરે], ભેગાં સુવાથી [તખ્તવાળા રોગ, જૂઓ, લીખો વગેરે], ગાડી, ઘોડા, ઉંટ વગેરે પર ભેગા બેસવાથી [ચેપી રોગ વગેરે], કોઇનાં વસ્ત્ર પહેરવાથી [ગરમી, પરમિયો, દાદર, પ્રદર વગેરે], ફૂલની માળા પહેરવાથી [નાકનો પિનસ રોગ વગેરે ઘણા લોકો ફૂલનો હાર, ગણપતિ, હનુમાન, દેવી, ભૈરવાદિ દેવોને પહેરાવી પ્રસાદરૂપે પછી પોતે પહેરે છે કારણ કે, દેવતાને તેલ સિન્દુર ચઢે છે, અને તેની ગંધથી ફૂલમાંના ઝીણાં મચ્છરો ઉડી જાય છે મચ્છર રોગ ફેલાવનારાં હોય છે ફૂલનાં મચ્છર નાકમાં પેસીને ઇંડાં મૂકે છે, અને તેથી રોગ થાય છે.], ચંદન વગેરેના લેપથી, કોઢથી, તાવથી [પ્લેગ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા વગેરે], શોષથી [બાળક સૂકાતું જાય છે ત્યારે તેની મા બીજા તન્દુરસ્ત બાળકની માતાને સ્પર્શ કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે એ

તન્દુરસ્ત બાળક પણુ સુકાવા લાગે છે], આંખો આવવાથી, તથા ચેપી રોગો, જેવાકે શીતલા, ઓરી વગેરેથી રોગને ફેલાવો એકથી બીજાને, અને બીજાથી ત્રીજાને એમ ઉત્તરોત્તર વધતા જાય છે.

કેટલાક પ્રસંગે એમ પણુ બને છે કે સ્મરણુ કે શ્રવણુદ્વારા મનપર અસર થતાં વિકાર પેદા થાય છે ચાર સાથે બેઠેલી સ્ત્રીઓ-માંથી એકને માસિક [રજસ્વળા] પ્રાપ્ત થાય તો તેની અસર બીજીના મનપર થવાથી ચાર દિવસ પહેલાં તેને પણુ માસિક ધર્મ પ્રાપ્ત થાય છે સાથેના કોઇ માણુસને લઘ્વી [પેશાબ] કરતો જોઇ બીજાને પણુ તે ઇચ્છા થઇ આવે છે કોઇને બગાસું કે ઉધરસ ખાતો જોઇ જોનાર પણુ તેમ કરવા લાગે છે. મરકી ચાલતી હોય તે પ્રસંગે પોતાના સાંધા તપાસવાનો, તથા કોગળીઉ ચાલતુ હોય તે વેળા પોતાની પાચનક્રિયા વિષેનો વ્હેમ લોકોમા જોવામા આવે છે તેથી मनो दैन्य न कारयेत् । પોતાના મનને નિર્બળ થવા દેવું નહિ, તથા वेगान्नैवोपधारयेत् । मनोवेगाश्चधारयेत् ॥ [વાગ્ભટ્ટ] એટલે કે, ભૂખ, તરસ, મળમૂત્ર, છીંક વગેરેનો વેગ રોકવો નહિ, પણુ પોતાના મનના વેગને [નઠારા વિચારોને] તો રોકવોજ જોઇએ

આરોગ્યરક્ષણુના ઉપાય

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्य मूलमुत्तमम् । એટલે કે, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પદાર્થ આરોગ્યથીસિદ્ધ થાય છે એવો વૈદ્યશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, અને તેથી આરોગ્યનુ રક્ષણુ કરવું એ પ્રત્યેક સુજ્ઞ પુરૂષનુ પ્રથમ કર્તવ્ય મનાવું જોઇએ તે માટે નીચે પ્રમાણે ત્રણુ નિયમો તારવી શકાય

[૧] શારીરિક વ્યાયામ [કસરત] તથા વીર્યસંચય. જેથી જીવન સ્વસ્થ રહી શકે

[૨] અધ્યયન [વિદ્યાકલાનો અભ્યાસ] જેથી પ્રાણુને પોષણુ મળે.

[૩] દ્રવ્યપ્રાપ્તિ જેથી સંસાર યાત્રાની ટીકીટ ખરીદી શકાય વળી,

नित्यं हिताहारविहारसेवी, समीक्ष्यकारी व्यसनेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥

(વાગ્ભટ્ટાચાર્ય)

એટલે કે, જે દરરોજ પોતાને માફક આવે એવો ખોરાક ખાય છે, પોતાની શક્તિને અનુકૂળ આવે એ રીતે સૂએ, બેસે, મહેનત કરે કે જાગે છે, પરિણામ વિચારીને કામ કરે છે, વ્યસનથી બચતો રહે છે [વિદ્યાના ત્રણ ફળ (૧) દ્રવ્યપ્રાપ્તિ, (૨) જ્ઞાનપ્રાપ્તિ, અને (૩) માનપ્રાપ્તિ તે વ્યસન કરવાથી નષ્ટ થાય છે], યથાશક્તિ દાન કરે છે, સર્વ પ્રાણીઓનાં સુખ દુઃખ પોતાનાં સમજી પ્રેમથી સર્વની સાથે સમાન ભાવે વર્તે છે ખરા માર્ગે ચાલે છે, અંતઃકરણમાં દયા કે જ્ઞાનથી સમજીને ક્ષમા કરે છે, અને સગાં વ્હાલાંથી પ્રેમ રાખે છે તે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે વળી, सर्वस्य ह्रे सुमतिः कुमतिः संपदापत्तिहेतु। એટલે, સર્વને સુમતિ સંપત્તિનું અને કુમતિ દુઃખનું કારણ છે, માટે મનુષ્યે પોતાના ચિત્તને શુધ્ધ રાખવું

दिनस्यान्ते पिबेद्दुग्धं निशान्ते शीतलं जलम्।
भोजनान्ते पिबेत्तक्रं किमन्यैर्भेषजैर्नृणाम्॥

(વાગ્ભટ્ટાચાર્ય)

અર્થ રાત્રે દૂધ પીવું, પ્રભાતે પાણી પીવું અને જમીને છાશ પીવી. આટલું કરે તેને બીજા ઉપાયોની જરૂર નથી

યોગ્ય આહાર, વિહાર તથા ચેષ્ટા એ ત્રણેનો યોગ દુઃખનો અંત આણે છે

આરોગ્ય બગડવાનાં કારણો

આરોગ્યરક્ષણના જે ઉપાયો ઉપર બતાવ્યા છે તેનાથી વિપરીત વર્તવુ તે હાનિકારક છે આહારવિહાર અયોગ્ય રીતે કરવા, બીજાઓની દેખાદેખી વર્તવુ, પીવાને અયોગ્ય પદાર્થોનુ સેવન કરવું, ખાવાને અયોગ્ય પદાર્થોનું ભોજન કરવુ, તબિયતને માફક ન આવે એવા જળવાયુનુ પ્રાશન કરવું, અતિ શોકથી રડવુ કે કૂટવુ, શુભાશુભ કાર્યોમાં પોતાના ગજાથી વધારે ખર્ચ કરીને અથવા મુકદ્દમાઓ લઢીને કરજમા ઉતરવુ, અનિવાર્ય મહત્વાકાંક્ષા રાખવી, જૂઠી વાર્તા પર વિશ્વાસ મૂકવો, આળસ કરવુ, રાત્રે જાગવુ, યોગવિરુદ્ધ ભોજન કરવુ [જેમ કે, ખટાશ સાથે દૂધ, દહીં સાથે ગોળ, મધ સાથે ઘી ખાવુ વગેરે], અતિ પ્રવાસ કરવો, ધાતુની ક્ષીણતા થવી, અતિશય ચાહ, બીડી, ગાંજો, ભાગ, અફિણ વગેરેનું વિના કારણ—રોગનિવારણ માટે આવશ્યકતા ન રહે તો પણ—સેવન કરવુ, અને બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ કરવું એ બધા દોષો આરોગ્યને બગાડનાર અને રોગને જન્માવનાર છે

आयुस्तेजो बलं वीर्यं प्रज्ञा श्रीश्च महायशः ।
पुण्यं च मत्प्रियत्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥

(ગૌતમ ગીતા)

અર્થાત્—આયુષ્ય [દેહ+આત્માને એકત્ર રહેવાનો સમય] શરીરની કાંતિ, બળ, પરાક્રમ, બુદ્ધિ, લક્ષ્મી, મહાન કીર્તિ, પુણ્ય અને પ્રભુનો પ્રેમ એ બધા બ્રહ્મચર્યનો નાશ થતા હણાઈ જાય છે વળી,

अनात्मवंतः पशुवत् भुञ्जाना ये नराधमाः ।
रोगानीकस्य ते मूलं अजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥

(માધવાચાર્ય)

એટલે કે પોતાને માફક ન આવે એવી રીતે જે ઢોરની પેઠે ખાય છે તે સર્વ રોગોનું મૂળ જે અજીર્ણ તેને ભોગવે છે તેથી અતિભોજન કરવું નહિ. કારણ કે, થે ગુણા લ્ઘને પ્રોક્તા તે ગુણા લ્ઘુ ભોજને ઉપવાસ કરવાથી જે ફાયદો થાય છે તેજ ફાયદો હલકુ ભોજન લેવાથી થાય છે જર્મનીના પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કુન્હેનો પણ સિદ્ધાંત છે કે, અન્નનો પચાવ સારી પેઠે ન થવાથી આમ (જળસ) બને છે, અને તેમાથી સર્વ રોગો નીપજે છે આ મત આયુર્વેદને અનુસરે છે.

ઘણા ખરા રોગો ગરમી કે પરમિયાથી પેદા થાય છે, અને એ રોગો વધી જાય છે તો ગમે તેટલા ઉપાયો કરવામા આવે છતાં નાબુદ કરી શકાતા નથી તેથી પોતાના શરીરમાં એવા રોગ પેસવાજ ન પામે એ બહુ ખબરદારી સાથે મનુષ્યે જાળવવુ જોઇએ.

નાનાં બાળકોના મંદવાડનાં અને મરણનાં કારણો

ઋતુઓના ફેરફાર, માતા અથવા ધાવના ખાનપાનમાં બગાડ, અતિલાડ કરીને મિઠાઇ વગેરે તેના મોંઢામાં નાખવા, અતિશય ખવડાવવુ, વહેમથી કે કારણ વગર બાળકને જગાડવું તથા અપૂર્ણ કે અતિશય વસ્ત્ર વડે તેનું શરીર ઢાકવુ, વધારે અફિણ દઇ દેવું, બહુ હિંચોળવુ, શરીરપર પટા વગેરે બાંધવા, તથા ગમે તેવી સાધારણ બાબતમાં સમજ્યા વગર ભૂવાજતિ પાસે જઇ દોરા ધાગાના ઉપાયો કરવા, વગેરે બાળકોના મંદવાડનાં તેમજ મરણના મુખ્ય કારણો છે. બાળકનાં મન તથા શરીરની ખીલવટ, તેની માતા, દાસી, કે દૂધ પીવડાવનારી ધાવ ઉપર આધાર રાખે છે. માતા શાંત, ગભીર, મર્યાદાશીલ, પ્રસન્નચિત્ત, ઉદારચરિત અને પ્રેમાળ હોય છે, તો બાળકને આનંદથી ભોજન તથા બોધ આપી પ્રસન્ન કરે છે એટલે

બાળક સારી રીતે કેળવાય છે. એથી ઉલટું જે માતા ક્રોધી, કઠોર-ભાષિણી, કારણ વિના વ્રત કરનારી, બહાર ભટકનારી, પાડોશીઓ સાથે કલહ કરનારી, મોટા ધાંટા પાડનારી તથા મનની મેલી હોય છે તો બાળક પણ તેનુ અનુકરણ કરે છે ધાવ નીચ સ્વભાવની કે જાતિની હોય તેના દૂધની અસર પણ બાળકની તબિયત ઉપર થાય છે

સ્ત્રીઓના રોગોમાં તેમને સર્વ સાધારણ તેમજ તેમનામા નબળાઇ અને બેચેની પેદા કરનારો પ્રદર (ધોળા પાણીનુ ગુપ્ત ભાગ દ્વારા ટપકવુ કે ઝરવું) છે. એના મુખ્ય કારણો, શક્તિ ઉપરાંતની મહેનત, ચાહ, તેલ, ગોળ અને મરચાનુ સેવન, અટકાવનુ રોકાણ, વ્રત, ઉધરસ અને મનની ખિન્નતા ઇત્યાદિ છે

બીજો ભયકર રોગ જે સ્ત્રીઓની તથા બાળકોની પ્રકૃતિનો તથા દેહનો નાશ કરે છે તે સુવાવડનો વ્યાધિ છે તેના કારણોમા મુખ્ય કારણ ગર્ભાશયની અસ્વચ્છતા છે બાળકના જન્મ પછી કેટલીક સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે હવે દાઇનો ખપ નથી, અને મહેનતાણુ કે ઇનામ ન મળવાથી અથવા તો ઘરડી માના બરાડાથી દાઇ સતોષ પામ્યા શિવાય ચાલી જાય છે, અને શુદ્ધ રીતે શરીર ધોવાની કે ચોળવાની, તેલ મસળવાની તથા નવરાવવાની વ્યવસ્થા થતી નથી, જેથી પરિણામે સુવાવડનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ હોવાથી સુવાવડીને સ્વચ્છ વસ્ત્ર અને સારી શુદ્ધ પણ ખમાતી હવાની જરૂર છે પરપરાથી ચાલતા ક્વાથ ઓસાણા વગેરે દવા તેમજ તબિયતને અનુકૂલ આવે એવા ઔષધો કે ઉપાયો યોજવા જોઇએ તેમ ન બને તો સુવાવડી દુ ખ પામે છે બાળક દુ ખી થઇ માદું થાય છે, ક્ષીણ થતું જાય છે અને પછી રોગી બાળકના માબાપો ફિકર, મહેનત અને પૈસાના ઉંડા ખર્ચમા ઉતરી પડે છે, તેમ છતાં સદ્ભાગ્ય હોય તોજ રોગ સુધરી જાય છે.

૯

અનુભવેલા શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો

(૧) બાળકની માતાને પુરૂં દૂધ ન ઉતરતુ હોય, તો સતાવર [બહુસ મૂળી] તોલો ૦। તથા સવા તોલો ૦।। ગાયના દૂધમાં ઉકાળીને પાવુ

(૨) બાળકને ઉપરનુ દૂધ પાવુ હોય તો તેમાં બે ત્રણ ચમચા ચૂનાનું પાણી નાખી તે દૂધ ઉકાળીને પાવુ આ દૂધ પચી જશે ને બાળકના પેટમા વાયુ નહિ થાય.

(૩) સુવાવડી માટે શુદ્ધ દશમૂળ મળવા મુશ્કેલ છે માટે "દશમૂલાસવ" અથવા "દશમૂલારિષ્ટ" ફાર્મસીમાંથી મગાવીને આપવો અતિ લાભદાયક છે

(૪) ધોળા સ્રાવ કે પ્રદર માટે માયુ ૧ તથા શીગોડુ ૧ ભેગા વાટીને તેની સાથે ૨ વાલ પ્રવાલ ભસ્મ મેળવી, ચાર ભાગ કરી એક એક ભાગ ઘી સાકર સાથે ખવડાવવો.

લાલપાણી કે લોહી વહેતું હોય તો નાગકેસર ચારથી આઠ વાલ દૂધ સાકર સાથે ખાવુ.

(૫) બાળકને દિવેલ, હરડે, કાળુ મીઠુ વગેરે ભેગા પાવાથી પેટ સાફ આવે છે વજ, હરડે, કરીઆતુ, સૂઠ, સંચળ, દીકામાળી ધાવણમાં ઘસીને ત્રીજે ચોથે દિવસે દેતા રહેવાથી તે આરોગ્ય રહે છે

(૬) બાળકને વધારે અફિણ દેવાઇ ગયું હોય તો સીતાફળ [અનુરી] નો પાલો વાટી, તેના પાવશેભાર રસમાં, ફૂલાવેલો ટંકણખાર અડધો વાલ મેળવીને તે પાણી કલાકે કલાકે દેવુ.

(૭) બાળકને ઝીણા તાવ માટે પણ ટંકણખાર અથવા ફુલાવેલી ફટકડી તાંદલ ભારથી વાલ જેટલી ધાવણ સાથે દેવી

(૮) ઉપરની દવામાં મુલેટી (જેઠીમધ) નો ગોળ મેળવીને દેવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૯) વાવડિંગને ઝીણું વાટી વસ્ત્રથી ગાળી મધ સાથે આપવાથી કરમ પડી જાય છે

(૧૦) બાળકના પેટપર એળીઓ તથા દિવેલનો લેપ કરવો એટલે શળ (પેટનો દુખાવો) અને આફરો (ફુગવુ) મટી જાય છે અને ઝાડો સાફ આવે છે

(૧૧) અજીર્ણ તથા ફેાગળીઆ માટે અમારા અનુભવ પ્રમાણે "સંજીવની ગેાળી" છે એ ફાર્મસીમાં મળે છે.

(૧૨) કાળજાની કે ફેફસાંની નબળાઇ તથા શ્વાસનો રોગ હોય તેને માટે લવંગાદિ ચૂર્ણ, સિતોપલાદી ચૂર્ણ, દ્રાક્ષારિષ્ટ તથા જીવન અકસીર ઉપાય છે

(૧૩) બાળકનો ખુલેવાર પડ્યો હોય તો દિવેલ લગાડી તે અંદર બેસાડવો અને ત્રિફળાનું પાણી તૈયાર કરી તેનાથી ધોવો

(૧૪) ઝાડો તથા તાવ હોય તો શકિત તથા ઉમરના પ્રમાણમાં સુંઠ, નાગરમોથ, કરિઆતુ, ગળો અને કડાછાલનો ઉકાળો પાવો

(૧૫) જળાસ સાથે મેઢીઓ મારી લોહી પડતુ હોય તો ધાણા, સુંઠ, નાગરમોથ, વાળો અને બીલું એ ભેગાં વાટી ઉકાળો કરી અથવા ચૂર્ણ કરી આપવાથી ગુણ થાય છે.

(૧૬) દૂધ, ઘી અને સાકર ભેગાં ઉકાળી, કસરત કર્યા પછી પીવાથી યુવાનવર્ગને બહુ લાભ થાય છે

(૧૭) સર્વ સાધારણ પાચન સારૂ હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ ઉપયોગી છે.

(૧૮) કમરના રોગ માટે ત્રિફળાં મધ સાથે યા પાણી સાથે લેવાં સુખકારક છે

(૧૯) આંખોમાંથી પાણી યા નબળાઇ ઝરતાં હોય તો કપુર રતી ો॥, હિમજ રતી ૨, તથા સાકર રતી ૨, ઠંડા પાણીમા ભેગાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે.

११८-२१

(૨૦) શરીર પર તલનું ચેાકખુ તેલ મસળીને સ્નાન કરવું સુખાવહ છે. એથી ઠંડી હવા લાગતી નથી તથા શરીરના ચરબી બંધ પડે છે કાનમાં પણ તેલનાં ટીપાં પાડવાં ઠીક છે.

(૨૧) જાણ્યા વગરનુ ઔષધ, તેમજ અજ્ઞાની અને ગામેગામ ફરનારાઓનુ ઔષધ વગર સમજે બુજે લેવુ નહિ એ પણ લાભકારક છે.

(૨૨) પેટના દુખાવા માટે કણુજીયુ એક સેકી તેની મીંજ, તેટલીજ હીંગ તથા બમણા ગેાળ સાથે મેળવી, વટાણા જેવડી ગેાળીઓ બનાવી, પા પા કલાકે ઉના પાણી સાથે એકેકી ગેાળી આપવી.

(૨૩) પેટના સપૂર્ણ રેાગેા માટે 'કુમારિઆસવ' શ્રેષ્ઠ છે જે ફાર્મસીમાથી મળી શકે છે

(૨૪) ગામમા ફેલાનારા રેાગેા, જેવા કે પ્લેગ, ઇન્ફલુએન્ઝા, કેાલેરા, ટુટીયુ વગેરે ચાલતા હેાય તેા શાંતપણે ઉપચારેા કરવા. ગભરાવુ નહિ કારણ કે બ્હીવાથી અથવા રાત દિવસ રેાગ વિષે વાતેા કરવાથી કાળજુ કમતાકાત થઇ જાય છે, અને રેાગની અસર એવા માણસેા ઉપર જલદી થાય છે

(૨૫) સ્રીઓને હીસ્ટીરીઆ નામનેા રેાગ થાય છે તેનેા ઉપાય કેાઇ સારા અનુભવી માણસ પાસે કરાવવેા જોઇએ ભૂતડું ધૂણે છે એવુ માનીને તેને પીડા દેવી નહિ. ઘણે ભાગે તેા કુદરતના નિયમેા તેાડ-વાથી આ બિમારી થાય છે

ઉપાધ્યાય પરશુરામ કૃષ્ણુરામ વૈદ્ય (બરાનપુર)

કબજીઆત તથા નબળી આંખેા માટે કુદરતી ઉપચારેા

નેાધ---કુદરતી ઉપચારેાના પ્રસિદ્ધ અમેરિકાવાસી હિમાયતી બનૅાર મેકફેડને લાંબા અનુભવના ફળરૂપે જુદા જુદા શારીરિક રેાગેા દૂર કરવા માટે જુદા જુદા ઉપાયેા સૂચવ્યા છે ઘણે ભાગે તેણે અનુકૂળ કસરતેા દ્વારા રેાગ દૂર કરવાની સલાહ આપી છે. ઉપરના બે રેાગેા માટે પણ તેણે કેટલીક અનુકૂળ કસરતેા સૂચવી છે.

કબજીઆત

ઘણાખરા રાેગનું મૂળ કબજીઆત આજકાલ ઘણાને પીડે છે એને માટે હજુ સુધી તાે કાેઇ અમાેઘ દવા કાેઇએ નથી શાેધી કાઢી, એટલે એ રાેગથી પીડાતા દર્દીઓ રાેજ કાેઇ ચૂર્ણ અથવા બીજો કાેઇ જુલાબ લઇને જેમ તેમ ગાડું ગબડાવે છે પણ રાેગ મુક્ત તાે થતાજ નથી આનુ મુખ્ય કારણ આતરડાની નબળાઇ છે, અને રાેગનું કારણ દૂર થયા વિના રાેગ કયાથી થાય ? એટલે જ્યા સુધી આંતરડાં બળવાન ન બને ત્યા સુધી કબજીઆત દૂર થવાના ફાંફાંજ સમજવાં આતરડા બળવાન બનાવવા તથા એ રીતે કબજીઆત દૂર કરવા માટે બર્નાર મેકફેડન સાદી કસરતાે કરવાની ભલામણ કરે છે (આ કસરતાે સવારના પહાેરમાં પથારીમાંજ કરવ.ની છે)

કસરત ૧ લી—પથારીમા પગ લાબા કરીને ચત્તા સુઇ જવુ પછી મ્હાે બધ કરવું અને નાકથી જેટલી હવા લેવાય તેટલી ધીમે ધીમે લેવી અને પછી તે ધીમે ધીમે બહાર કાઢવી આ પ્રમાણે આઠેક વખત કરવાથી શરીરમા ખૂબ સ્ફૂર્તિ આવી જશે પછી લગ ભગ એક શેર કે એથી પણ વધારે, મ્હાેડામા ખમી શકાય તેટલુ ગરમ પાણી પી જવુ (શરૂઆતમા પાણી કદાચ નહિ ભાવે પરંતુ મહાવરાથી ભાવશે)

વળી પાછું પથારીમા સુઇ જવુ ને આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસાેશ્વાસ ચાલુ કરવા આમ કરવાથી હાેજરી બરાબર ધાેવાઇ જશે કદાચ પેટની અદરના વાયુને લીધે પેટમા પાણીનાે ગડગડાટ સભળાય તાે તેથી ગભરાવુ નહિ આ કસરત ત્રણ કે તેથી વધુ મિનિટ ચાલુ રાખવી

કસરત ૨જી—સુતા સુતા (પ્રથમ) એક પગને સીધાે ઉચાે કરી ઘુંટણ આગળથી બે હાથ વડે એક બે મીનીટ સુધી પકડી

રાખવો પછી એ પગ છોડી બીજો પગ લેવો આમ વારા ફરતી કેટલીકવાર સુધી કર્યા કરવુ.

કસરત ૩જી --લાંબા સૂઇ રહી એક પછી એક પગ છુટી આગળથી ઉચો કર્યા કરવો રહેજ થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત ચાલુ રાખવી છેવટે એટલે કસરત પૂરી કરતાં પહેલા થોડી વાર પહેલી કસરતમા બતાવ્યા મુજબ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરી લેવી

નબળી આંખો

ચાલુ જમાનામા અનેક માણસોને ઘણી નાની ઉમરમાં ચશ્માં લેવાં પડે છે એજ તેમની આખોનો નબળાઇનો સચોટ પુરાવો છે બર્નાર મેકફેડન નબળી આંખોને બળવાન બનાવવા માટે કેટલીક કસરતો બતાવે છે, અને તે કસરતો અનુભવસિદ્ધ હોઇ હરેક નબળી આખવાળાને ઉપયોગી થઇ પડે તેવી છે

કસરત ૧ લી—પ્રથમ જમણી તરફ અને પછી ડાબી તરફ દૂર સુધી જુઓ

કસરત ૨ જી--પ્રથમ બને તેટલા જોરપૂર્વક બન્ને આંખો બધ કરો અને પછી ધીરે ધીરે પૂરેપૂરી ઉઘાડો આમ કેટલીક વાર કરો.

કસરત ૩જી--પ્રથમ આખોને જમણી તરફ (તીરકસ) ઉંચી કરી પછી ડાબી તરફ (તીરકસ) નીચી કરો

બીજો પ્રકાર---આંખોને-જમણી તરફથી શરૂ કરી-ગોળ ચક્રમાં ફેરવો

કસરત ૪થી---પ્રથમ ખૂબ ઉચું અને પછી ખૂબ નીચુ જુઓ

કસરત ૫મી---કસરત ૩જાથી ઉલટી.

કસરત ૬ઠ્ઠી--દૂર સીધું જુઓ અને દૂરની નાની વસ્તુઓનુ બરાબર નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

આંખોની ચંપી

બે આંગળી વડે (અંગુઠો અને પહેલી અથવા બીજી ઠીક પડશે) આંખનાં પોપચાંને ધીરેથી મસળવાં આમ વારાફરતી કેટલીક વાર કરવું.

નેત્ર સ્નાન

એક ટાઢા પાણીથી ભરેલા ટબમાં એક ચમચો મીઠું નાખવુ. મીઠાને પાણીમાં બરાબર ઓગાળી કાઢવુ. પછી તે ટબમાં માથું મૂકવુ અને પાણીની અંદર આંખ ઉઘાડમીચ કર્યા કરવી.

સ.

પવિત્ર મનાતી વનસ્પતિઓના ઉપયોગ

તુલસીનો ઉપયોગ

(૧) તુલસીના બીને વાટી તેમાં જૂનો ગોળ મેળવી મોટા બોર જેવડી ગોળી કરી ખાવામાં આવે તો તેથી વૃદ્ધ માણસમાં જુવાની આવે છે. ગાંજું ખાવાથી જેટલું બળ આવે છે તેટલુ બળ તુલસીના બીનું સેવન કરવાથી આવે છે.

(૨) તુલસીના બીજની દૂધમાં ખીર બનાવી ખાવાથી પ્રમેહ મટી જાય છે

(૩) જંગલી તુલસી કે જેને "રામ તુલસી" કે 'રાજા તુલસી' કહેવામાં આવે છે તેના મૂળનો ભૂકો કરી તે ભૂકા સાથે સાકર મેળવી ફાકી લેવાથી અને તેની ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી પાતળી થયેલી ધાતુ પણ ફરીથી બંધાઇ જાય છે.

ધ્રો (દુર્વા) નો પાક બનાવવાની રીત

તાજી ધ્રોને બધ છાયામાં સૂકવવી પછી તેને ખાંડી ભૂકો કરવો. એ ભૂકો લુગડે ચાળી નાખવો, એટલે તેનો લોટ બની જાય છે એ લોટ વજનમા બહુ હલકો હોય છે. એ પછી ચણાનો લોટ બધ

મોહનથાળ બનાવવો, અને એ તૈયાર થવામાં પાંચેક મિનિટની વાર હોય ત્યારે તેમાં ચોથા ભાગનો પ્રોનો ભૂકો નાંખવો એ સિવાય જે માણસને માટે પાક બનાવવો હોય તેની તબિયતને માફક આવે એવી ચીજો મેળવવી એ પાક સ્ત્રીઓને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. શિયા-ળામાં તે પાક નબળી સ્ત્રીઓને તથા ગર્ભાશયનાં દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખવરાવવામાં આવે છે.

પ્રોને વાપરવાની રીત

(૧) પ્રોને વાટી નાંખી તેમાં થોડું પાણી નાખી તે રસમાં સાકર મેળવી પીધાથી પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે

(૨) પ્રોનો ઉકાળો કરી પીવાથી તથા એ ઉકાળાનુ પાણી આંખોના અંદરના ભાગમા રાખવાથી અથવા તેની પીચકારી લેવાથી ગર્ભાશયના તથા અંદરના ભાગના બીજા ઘણા રોગોને ફાયદો થાય છે.

ધોળી પ્રોથી ક્ષય રોગ મટે છે.

ફક્ત ધોળી પ્રોને છાયામાં સૂકવી તેનો ભૂકો કરી રાખવો એ ભૂકો કાશીની ખાંડ સાથે આપવો, અને ઉપર વાસી ઠંડુ પાણી પીવા આપવું તેથી ક્ષય મટી જાય છે

દર્ભના આસનપર બેસવાથી થતા ફાયદા

દર્ભાસનપર બેસવાથી શરીરમાંથી પ્રાણુત્વ જતું અટકે છે. મતલબ કે શરીરમાંથી જે તેજ ઝર્યા કરે છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'ઓરા' કહે છે, તે તત્ત્વને રોકી રાખવાની દર્ભમાં શક્તિ છે એટલે દર્ભના આસનપર બેસવાથી એ શક્તિ જળવાઇ રહે છે. તેથી ભજન ધ્યાન વધારે સારી રીતે બની શકે છે.

(તા ૨૮–૯–૧૯૧૩ના 'ગુજરાતી'માંથી)

કડવી તુંબડીનો હડકવા પર ઉપયોગ

કડવી તુંબડીનો ગર ચોળીને તેનુ આશરે નવટાંક પાણી, હડકાયું કૂતરું જેને કરડયું હોય તેને એકજ વખત પાવું. તુંબડી સૂકી

હોય તો તેના સડા ગરને પલાળી નીચોવીને તેટલુ પાણી પાય તે જેથી સખ્ખાબધ ઝાડા ઉલટીઓ થતાં હડકવાની દાઝ અને જંતુઓ નીકળી જતાં દરદીને આરામ થાય છે

(૧૯૨૪ના 'સાંજ'ના પટેટી અંકમાં રા બ. કાંટાવાળાના લેખમાં

જીંદગીનો સરાસરી

દેશનુંનામ	વર્ષ.		મરદ	
સ્વીડન	૧૮૯૧	૧૯૦૦	૫૦ ૯	૫૩
ડેન્માર્ક	”	”	૫૦. ૨	૫૩. ૨
ફ્રાન્સ	૧૮૯૮	૧૯૦૩	૪૫ ૭	૪૯ ૧
ઈંગ્લાંડ ને વેલ્સ	૧૮૯૧	૧૯૦૦	૪૪. ૧	૪૭ ૭
યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ને મેસેચ્યુસેટ્સ	૧૮૯૩	૧૮૯૭	૪૪ ૧	૪૪. ૬
ઇટાલી	૧૮૯૯	૧૯૦૨	૪૨ ૮	૪૩ ૧
આફ્રીકા	૧૮૯૧	૧૯૦૦	૪૧ ૦	૪૪. ૫
હિંદુસ્થાન	૧૯૦૧		૨૩ ૦	૨૪ ૭
હિંદુસ્થાન	૧૮૮૧		૨૩. ૭	

